

ELINVOIMAA JA HYVINVOINTIA POHJOISEEN

[oamk.fi](https://oamk.fi)

# ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 62/2019

## Perhelähtöinen imetysohjaus tukee imetyksmyönteisyyttä

**Perälä Minna, Rainto Satu**

16.10.2019 ::

**Imetyksen tukeminen on terveyden edistämistä parhaimmillaan ja se lisää kokonaisvaltaisesti koko perheen terveyttä. Lasta odottavat perheet tarvitsevat tietoa, ohjausta ja tukea vastasyntyneen ja imeväisen ravitsemukseen liittyen. Kansallinen imetysohjelma linjaa imetyksen kehittämistyötä ja sen tavoitteena on nostaa Suomi imetyksen kärkimaaksi.**



KUVA: KieferPix/Shutterstock.com

Kansallisen imetyksen edistämisen toimintaohjelman [11] tavoitteena on tukea lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. Ohjelman tavoitteena on myös edistää äitien valmiuksia ja mahdollisuuksia imettää lastaan ja tukea perhettä sen omien imetystavoitteiden mukaisesti. Tavoitteena on lisätä imetyksen ja täysimetyksen kestoa Suomessa sekä vähentää sosioekonomisia eroja, jolloin jokaisella vastasyntyneellä on tasapuolisesti hyvät eväät elämän alkutaipaleelle. Ohjelma antaa tietoa imetyksen terveyshyödyistä ja edistää myönteistä suhtautumista imetykseen. Lisäksi ohjelman tavoitteena on lisätä yhteistyötä ammattilaisten ja toimijoiden kesken imetyksen edistämiseksi ja vahvistaa perheen terveyttä ja hyvinvointia imetystä tukemalla. Imetys tukee myös kestävästä kehitystä. Se on luonnollinen tapa lapsen ruokintaan, eikä aiheuta kuormitusta ravitsemustuotannon tai jätteen muodossa.

Viimeisimmän ravitsemustilaston [12] mukaan alle yhden kuukauden ikäisistä vauvoista 92 % oli imetettyjä ja 47 % täysimetettyjä. Vauvoista 8 % ei saanut lainkaan äidinmaitoa. Neljän kuukauden iässä imetettyjä oli 68 % vauvoista ja täysimetettyjä 23 %. Kuuden kuukauden iässä imetettyjä oli 58 % ja täysimetettyjä alle prosentti vauvoista.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) julkaisi vuonna 2016 uudet kansalliset ruokasuositukset, joissa vauvoille suositellaan täysimetystä kuuden kuukauden, mutta vähintään neljän kuukauden ikään saakka. Kiinteiden ruokien aloittamista suositellaan pieninä maisteluannoksina vauvan yksilölliset valmiudet huomioiden äidinmaidon pysyessä vauvan pääasiallisena ravintona. Suomessa ollaan tällä hetkellä vielä kaukana näistä tavoitteista, sillä vauvat saavat äidinmaitoa ainoana ravintona keskimäärin vain kaksi kuukautta. [11]

Tuorein kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma pohjautuu tutkimusnäyttöön. Toimintaohjelman lisäksi imetysohjauksessa huomioidaan kansalliset suositukset ja ohjeet, kuten ravitsemussuositukset ja lasten kasvun ja kehityksen seuranta. Laadukkaan imetysohjauksen tavoitteena on edistää äidin, lapsen ja koko perheen terveyttä. [11]

## Imetysohjauksen hoitosuositus

Raskaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen äidin sekä perheen imetysohjaus – Hoitotyön suosituksessa [13] kuvataan imetysohjausprosessi sisältöineen äitiysneuvolasta synnytyssairaalasta sekä äitiys- ja lastenneuvolaan. Siinä kuvataan myös imetysohjauksen tueksi liittyviä asioita. Imetysohjauksen tueksi on kehitetty erilaisia työkaluja, kuten imetyskortti äitiyskortin rinnalle, jossa tieto ohjauksen sisältöalueista ja vaiheista kulkee äidin mukana terveydenhuollon eri yksiköissä. [11]

## Kymmenen askelta onnistuneeseen imetykseen

Kansallisessa imetyksen edistämisen toimintaohjelmassa [11] on määritelty 10 askelta onnistuneeseen imetykseen:

1. Imetyksen edistämiseksi on sairaalan työyhteisössä laadittu kirjallinen toimintasuunnitelma, josta on järjestetty henkilökunnalle koulutusta.
2. Henkilökunnan tulee antaa kaikille raskaana oleville tietoa imetyksen eduista sekä siitä, miten imetys onnistuu.
3. Äitejä autetaan lapsen imemisvalmiuden mukaan varhaisimetykseen 30–60 minuutin kuluttua synnytyksestä.
4. Äideille tulee antaa ohjausta imetyksestä ja maidonerityksen ylläpitämisestä muun muassa maidon lypsämisen ohjauksella. Tämä koskee myös äitejä, jotka joutuvat olemaan erossa vauvastaan.
5. Vastasyntyneelle annetaan ainoastaan rintamaitoa, elleivät lääketieteelliset syyt muuta edellytä.
6. Äidit ja lapset ovat ympärivuorokautisessa vierihoidossa ja näin toteutetaan lapsentahtinen eli lapsen viestien mukainen imetys.
7. Odottavia ja imettäviä äitejä ohjataan Kansallisyhteisöjen järjestämiin imetystukiryhmiin, joista tulisi olla kaikilla mahdollisuus saada tukea.
8. Vauvamyönteisyyden toteutumiseen osallistuu sairaalassa koko henkilökunta, muun muassa pediatri, ravitsemusterapeutti hoitohenkilökunnan lisäksi.
9. Vauvamyönteisessä synnytyssairaalassa toteutuvat Maailman terveysjärjestön (WHO) ja Unicefin asettamat kansainväliset kriteerit.
10. Vauvamyönteisyysohjelma auttaa kehittämään ja yhtenäistämään näyttöön perustuvaa imetysohjausta ja lisää ohjauksen laatua.

Koskisen, Ahon ja Kaunosen [14] mukaan äitien imetysluottamus oli korkea ensimmäisen kuukauden aikana. Uudelleensynnyttäjillä imetysluottamus on tilastollisesti merkittävästi korkeampi kuin ensisynnyttäjillä.

Viidesosa ensisynnyttäjistä koki epävarmuutta lapsen riittävän maidonsaannin arvioinnissa. Lähes viidennes ensi- ja joka kymmenes uudelleensynnyttäneistä oli epävarma mahdollisuudesta imettää ilman korvikelisiä.

Suurin osa äideistä piti hoitohenkilökunnan ohjausta imetyksestä riittävänä, tarkkana, kannustavana, ymmärrettävänä, yksilöllisenä sekä yhdenmukaisena hoitajien ohjeisiin ja omiin aiempiin tietoihin nähden. Sen sijaan vain neljäsosa äideistä oli sitä mieltä, että imetysohjauksessa huomioitiin molemmat vanhemmat. <sup>[4]</sup>

Koskisen, Ahon ja Kaunosen <sup>[4]</sup> mukaan synnytyssairaalassa annettavassa imetysohjauksessa tulee ohjata ensi- ja uudelleensynnyttäjiä ja heidän perheitään muun muassa riittävän maidonsaannin kriteereihin sekä tukea täysimetykseen. Ohjausta tulee kehittää paremmin molemmat vanhemmat ja perhe huomioiden. <sup>[5]</sup>

## Seitsemän askelta imetysohjaukseen

Neuvola on avainasemassa perheen ja läheisten raskaudenaikaisessa ja synnytyksen jälkeisessä imetysohjauksessa. Neuvoloissa toteutettavan imetysohjauksen avuksi ja tueksi on kehitetty seitsemän askeleen ohjelma. Askeleet sisältävät kirjallisen imetyksen toimintasuunnitelman, jonka kaikki tuntevat. Henkilökuntaa koulutetaan ja asiantuntijuuden tiedon ja taidon osaamista tuetaan koulutuksella. Askeliin sisältyy odottavien perheiden imetysohjaus, imetyksen tukeminen ja maidonerityksen ylläpito, täysimetyksen tukeminen ja kiinteiden makuunostosten aloittaminen imetyksen suojassa. Askeleet sisältävät myös imetyksmyönteisen ilmapiirin luomisen ja imetystuen varmistamisen. <sup>[4]</sup>

Jotta seitsemän askeleen ohjelma toteutuu laadukkaasti ja perhelähtöisesti, se vaatii terveydenhoitajilta perusosaamista ja jatkuvaa kouluttautumista. Perusosaaminen saavutetaan terveydenhoitajien koulutuksessa lasta odottavan ja lapsiperheen terveydenhoitotyössä. Varhainen vuorovaikutus ja imetysohjaajakoulutus kytkeytyy opintoihin pakollisina opintoina. Imetysohjaajakoulutus ei yksin riitä takaamaan terveydenhoitajien osaamista vaan vaaditaan jatkuvaa kouluttautumista ja tiedon päivittämistä imetysohjausasioissa. <sup>[6]</sup> Imetysohjauksessa kunnioitetaan perheen mielipiteitä ja toiveita. Ohjaus pohjautuu perheen tarpeisiin ja toiveisiin. Imetyksestä puhutaan positiivisesti ja vanhempia vahvistaen.

Ohjausta tulee suunnata erityisesti ensimmäistä lastaan odottaville perheille ja nuorille, vähän koulutetuille sekä sellaisille vanhemmille, joilla on tiedollisia puutteita sekä kielteisiä käsityksiä ja pelkoja imetystä kohtaan. Koska puoliset haluavat osallistua lapsensa hoitoon, tulevat puoliset tarvitsevat ohjausta ja neuvontaa siitä, miten he voivat tukea äitiä lapsen ruokintaan liittyvissä asioissa. Raskaana olevat naiset tarvitsevat neuvontaa myös imetyksen fysiologiasta ja siitä, miten mahdollisia imetykseen liittyviä pulmia tai ongelmia voidaan ehkäistä. Kansallisten imetyssuosittelusten toteutumista on pyrittävä vielä systemaattisemmin edistämään. <sup>[6]</sup>

## Moniammatillinen yhteistyö imetyksen edistämisessä

Sairaalan ja avoterveydenhuollon aukoton yhteistyö mahdollistaa onnistuneen imetysohjauksen perheille. Ammattilaisten sitoutuminen näyttöön perustuviin ohjauskäytänteisiin on avainasemassa imetysohjauksen mahdollistuksessa jokaiselle perheelle yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Kansallisten järjestöjen kanssa tehtävä yhteistyö on tärkeää perheen tuen, ohjauksen ja [vertaistuen näkökulmasta](#). Kansallisen imetyksen edistämisen toimintaohjelma ja laatuksiteerit varmistavat onnistuneen ohjauksen. <sup>[1]</sup>

Laanterän, Pölkkin, Enströmin ja Pietilän <sup>[5]</sup> mukaan imetysohjauksen käytänteitä on syytä kehittää ja perheille on tarjottava enemmän tukea imetykseen. Perheen elämäntilanne on tärkeää ottaa huomioon myös kehitettäessä erilaisia psykososiaalisen tuen muotoja, joita ovat muun muassa kuunteleminen, keskustelu ja konkreettinen imetystuki. <sup>[2]</sup> Imetyshetki ihokontaktissa edistää lapsen ja äidin kiintymissuhteen ja varhaisen vuorovaikutuksen kehittymistä, jolla on yhteys mielen terveyden edistämiseen kansanterveyden näkökulmasta. On kuitenkin tärkeää muistaa, että imetyksen toteutuminen ei ole äitiyden mitta. Imetys on äidin ja perheen valinta. Tätä itsemääräämisoikeuden kautta tuotua valintaa tulee kunnioittaa perheen ohjauksessa.

## Lähteet

- <sup>1</sup> <sup>abc</sup>def Hakulinen, T., Otonen, K. & Kuronen, M. (toim.) 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018–2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Hakupäivä 23.11.2018.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-949-1>
- <sup>2</sup> <sup>ab</sup>Uusitalo, L., Nyberg, H., Pelkonen, M., Sarlio-Lähteenkorva, S., Hakulinen-Viitanen, T. & Virtanen, S. 2012. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportteja 8. Hakupäivä 23.11.2018.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-598-7>

3. <sup>△</sup>Hannula, L., Kaunonen, M., Koskinen, K. & Tarkka, M-T. 2010. Raskaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen äidin sekä perheen imetysohjaus – Hoitotyön suositus. Hoitotyön tutkimussäätiö. Hakupäivä 14.10.2019.  
<https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/03/imetysohjaus-hs.pdf>
4. <sup>^ abc</sup>Koskinen, K., Aho, A-L. & Kaunonen, M. 2012. Breastfeeding support for mothers and families during pregnancy and birth and after delivery. Nursing guideline (online), Hakupäivä 23.11.2018.  
<https://www.researchgate.net/publication...>
5. <sup>^ ab</sup>Laanterä, S., Pölkki, T., Ekström, A. & Pietilä, A-M. 2010. Breastfeeding attitudes of Finnish parents during pregnancy. BMC Pregnancy and Childbirth 10 (1), 79. Hakupäivä 23.11.2018.  
<https://www.researchgate.net/publication...>
6. <sup>^ ab</sup>Haarala, P. 2014. Terveystenhoitajan ammatillisen osaamisen kuvaus. Terveystenhoitajakoulutuksesta valmistuvien osaamisalueet, tavoitteet ja keskeiset sisällöt. Metropolia-ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 23.11.2018.  
[https://www.metropolia.fi/fileadmin/user\\_upload/Sosiaali\\_ja\\_terveys...](https://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/Sosiaali_ja_terveys...)

## Metatiedot

**Nimeke:** Perhelähtöinen imetysohjaus tukee imetysmyönteisyyttä

**Tekijä:** Perälä Minna; Rainto Satu

**Aihe, asiasanat:** imetys, neuvolat, ohjaus (neuvonta ja opastus), ruokinta, vastasyntyneet, vauvat, äidinmaito

**Tiivistelmä:** Imetyssuosituksot eivät toteudu Suomessa suositusten mukaisesti. Vauvojen täysimetys toteutuu tällä hetkellä keskimäärin kaksi kuukautta. Vauvoille suositellaan yksinomaista eli täysimetystä kuuden, vähintään neljän kuukauden ikään saakka. Kiinteiden ruokien aloittamista suositellaan pieninä maisteluannoksina vauvan yksilölliset valmiudet huomioiden, äidinmaidon pysyessä vauvan pääasiallisena ravintona.

Kansallisen imetyksen edistämisen toimintaohjelman tavoitteena on tukea lapsen tervettä kasvua ja kehitystä ja tukea imetystä perhelähtöisesti ja kokonaisvaltaisesti. Ohjelman tavoitteena on saada Suomi imetyksen kärkimaaksi. Tämä tavoite on mahdollista saavuttaa hyvällä ammattilaisten kouluttautumisella ja sitoutumisella näyttöön perustuviin ohjauskäytänteisiin. Tämä tarkoittaa saumatonta yhteistyötä neuvolan, sairaalan ja kansallisyjärjestöjen välillä. Raskaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen äidin sekä perheen imetysohjaus – hoitotyön suosituksessa (2010) kuvataan imetysohjausprosessi sisältöineen äitiysneuvolasta synnytyssairaalaan ja takaisin äitiys- ja lastenneuvolaan sekä imetystukeen liittyviä asioita.

Synnytyssairaaloiissa on käytössä imetysohjauksen tukena 10 askeleen vauvamyönteisyysohjelma ja neuvolassa ohjauksen tukena toimii seitsemän askeleen ohjelma. Imetysohjauksen tueksi ja laadun varmistamiseksi on kehitetty erilaisia työkaluja, kuten imetyskortti äitiyskortin rinnalle. Imetyskortissa tieto ohjauksen sisältöalueista ja vaiheista kulkee jouhevasti äidin mukana terveydenhuollon eri yksiköissä.

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

**Aikamääre:** Julkaistu 2019-10-16

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019061921341>

**Kieli:** suomi

**Suhde:** <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

**Oikeudet:** CC BY-NC-ND 4.0

**Näin viittaat tähän julkaisuun**

Perälä, M. & Rainto, S. 2019. Perhelähtöinen imetysohjaus tukee imetysmyönteisyyttä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 62. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019061921341>.